

Guía de Salud Infantil



RECOMENDACIONES PARA PRACTICAR LA PREVENCIÓN



U.S. Department of Health And Human Services
Public Health Service
Office Of Public Health And Science
Office of Disease Prevention and Health Promotion

AHCPR Pub. No. 99-0013
January 1999

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Nombre del niño: _____

Fecha de nacimiento: _____

Nombre(s) del padre/madre/guardián: _____

Teléfono de la casa: _____

Teléfono del trabajo: _____

Dirección: _____

Historia de alergias o problemas médicos de familia: _____

Nombre(s) de su pediatra o médico de familia y sus número(s) de teléfono:

Número(s) de la compañía de seguro médico: _____

Número de teléfono de su Centro de Control de Envenenamientos más

cercano (Poison Control Center): _____

CÓMO USAR LA GUÍA DE SALUD INFANTIL

• **Nota:** Se usa el género masculino para facilitar la lectura, pero en todo momento la publicación se refiere a niños y niñas.

Cada página de la *Guía de salud infantil* cubre un tema importante de salud. El calendario que aparece en el centro del folleto presenta una visión general de la atención médica que sus hijos pueden necesitar en cada edad.

- ❑ Participe activamente con el equipo de atención médica de sus hijos. Hable con su médico sobre todas sus dudas y preguntas.
- ❑ Use los registros de la *Guía de salud infantil* para mantener un registro de las vacunas, pruebas, exámenes, y otros tipos de atención médica que reciben sus hijos. Use esos registros para recordar las fechas en que sus hijos necesitarán recibir atención médica.
- ❑ Guarde la *Guía de salud infantil* en un lugar seguro. Léala con frecuencia para cerciorarse de que sus hijos estén recibiendo la atención preventiva que necesitan. Mantenga la *Guía de salud infantil* al día.
- ❑ Lleve la *Guía de salud infantil* cada vez que sus hijos acudan a un médico.

ÍNDICE

Visitas para exámenes generales	4
Inmunizaciones	5
Récord de Inmunizaciones	6-7
Pruebas y exámenes	8-19
Crecimiento	8-13
Exámenes de recién nacido — laboratorio	14
Presión arterial	14
Intoxicación por plomo	15
Vista y audición	16
Otros exámenes	17
Récord de pruebas y exámenes	18-19
Calendario de atención preventiva	20-21
Guía de salud	22-35
Desarrollo	22-23
Nutrición	24-25
Salud dental y bucal	26-27
Actividad física	28
Consumo de tabaco	29
Seguridad	30-33
Nota especial acerca del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante	33
Abuso de menores	34
Conforme crecen sus hijos	35
Para obtener más información	36-37
Récord de visitas y de enfermedades	38-39
Recomendaciones para la prevención	40

VISITAS PARA EXÁMENES GENERALES

Las visitas para exámenes generales son importantes porque permiten a su proveedor de atención médica analizar el crecimiento y el desarrollo de sus hijos, realizar exámenes o dar vacunas. Para ayudar a su médico a tener una visión completa del estado de salud de sus hijos, cerciórese de llevar consigo su registro de salud (como la *Guía de salud infantil*) y una lista de los medicamentos que sus hijos estén tomando.

Las revisiones generales brindan a los padres la oportunidad de hacer preguntas. Lleve una lista de sus inquietudes y dudas. Por ejemplo, si sus hijos todavía no duermen toda la noche, si no cree que sus hijos están comiendo lo suficiente, o si sus hijos parecen no tener coordinación de movimientos y al caminar siempre chocan con cosas.

Algunos especialistas recomiendan que se hagan revisiones generales cuando los niños tienen las siguientes edades: 2-4 semanas; 2, 4, 6, 9, 12, 15 y 18 meses; 2, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16 y 18 años.

Algunos niños necesitan ser examinados más frecuentemente, otros menos. Pregunte a su médico con qué frecuencia deben ser examinados sus hijos.

INMUNIZACIONES

Sus hijos necesitan inmunizaciones. Las inmunizaciones (vacunas) los protegen contra muchas enfermedades graves. A continuación se presenta una lista de las inmunizaciones y las edades a las que sus hijos las deben recibir. Las inmunizaciones deben darse cuando los niños tienen la edad recomendada, incluso si sus hijos están resfriados o enfermos. Pregunte a su proveedor de atención médica cuándo deben recibir sus hijos esas importantes vacunas. También pregunte si necesitan vacunas adicionales.

- ❑ **Polio (OPV o IPV):** a los 2 meses, 4 meses, 6-18 meses, y 4-6 años.
- ❑ **Difteria, tétanos, tos ferina (DTaP, DTP):** a los 2 meses, 4 meses, 6 meses, 15-18 meses y 4-6 años. **Tétanos, difteria (Td)** a los 11-16 años.
- ❑ **Sarampión, parotiditis (paperas), rubéola (SPR):** a los 12-15 meses, y a los 4-6 años o a los 11-12 años.
- ❑ **Haemophilus influenzae tipo b (Hib):** a los 2 meses, 4 meses, 6 meses, y 12-15 meses; o a los 2 meses, 4 meses, y 12-15 meses, según el tipo de vacuna.
- ❑ **Hepatitis B (VHB):** entre el momento de nacer y los 2 meses, 1-4 meses, y 6-18 meses.
- ❑ **Varicela (VZV):** a los 1-12 años.

El calendario recomendado para las inmunizaciones cambia periódicamente. Para saber cuáles son las recomendaciones de inmunización más recientes contacte por medio del Internet la siguiente dirección en la Web que ofrece información en español: <http://www.ecbt.org/immsche.htm>, o llame a Every Child By Two (Todos los niños antes de los dos años) al número **(703) 271-2680**.

RÉCORD DE INMUNIZACIONES

Use este récord o una tarjeta de inmunización oficial para llevar un control de las inmunizaciones de sus hijos. Haga todo lo posible por hablar con el proveedor de atención médica de sus hijos acerca de las reacciones

que pudieran ocurrir y qué debe hacer usted en caso de que sucedan. Se deben anotar todas las reacciones importantes y notificar de inmediato al médico.

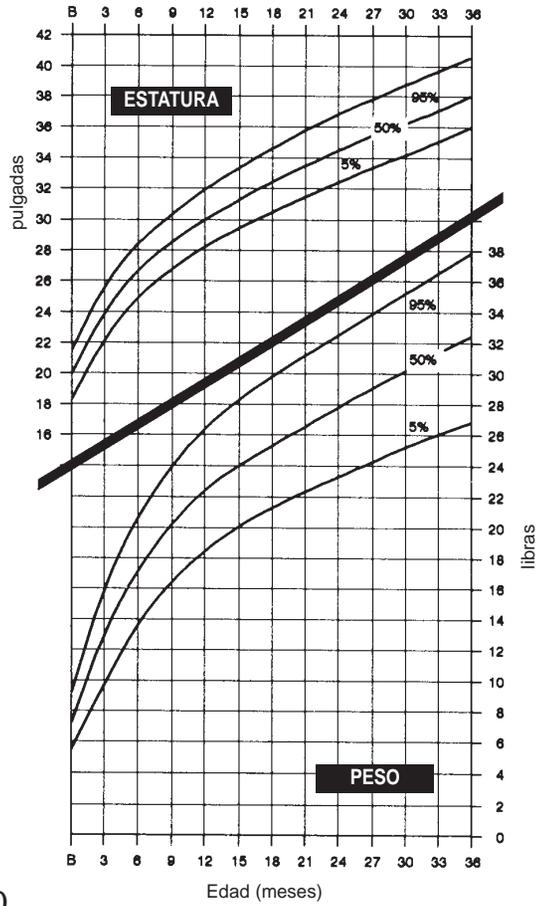
Tipo de inmunización

Anote las fechas, **El nombre o las iniciales del médico y otra información importante.**

Polio (OPV o IPV)	Fechas en que las recibió Médico/clínica Edades recomendadas	2 meses	4 meses		6-18 meses	4-6 años
Difteria, Tétanos, Tos Ferina (DTaP/DTP, Td)	Fechas en que las recibió Médico/clínica Edades recomendadas	(DTaP o DTP) 2 meses	(DTaP o DTP) 4 meses	(DTaP o DTP) 6 meses	(DTaP o DTP) 15-18 meses	(DTaP/DTP) (Td) 4-6 años 11-16 años
Sarampión, parotiditis (paperas), rubéola (SPR)	Fechas en que las recibió Médico/clínica Edades recomendadas				12-15 meses	4-6 o 11-12 años
Haemophilus influenzae (Hib)	Fechas en que las recibió Médico/clínica Edades recomendadas	2 meses	4 meses	No PRP-OMP 6 meses	12-15 meses	
Hepatitis B (VHB)	Fechas en que las recibió Médico/clínica Edades recomendadas	al nacer-2 meses	1-4 meses	6-18 meses		
Varicela (VZV)	Fechas en que las recibió Médico/clínica Edades recomendadas				1-12 años	

GRÁFICA DE CRECIMIENTO

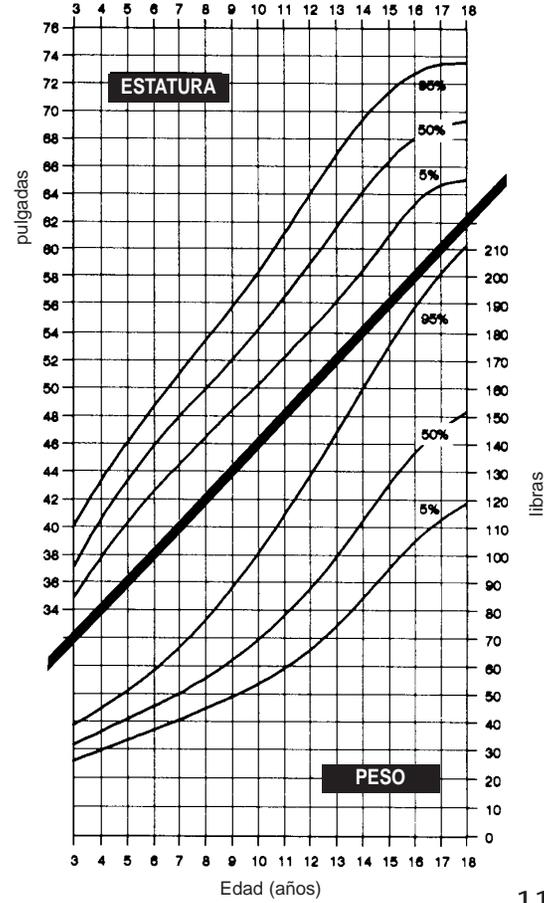
Niños, desde el nacimiento hasta los 3 años de edad



10

GRÁFICA DE CRECIMIENTO

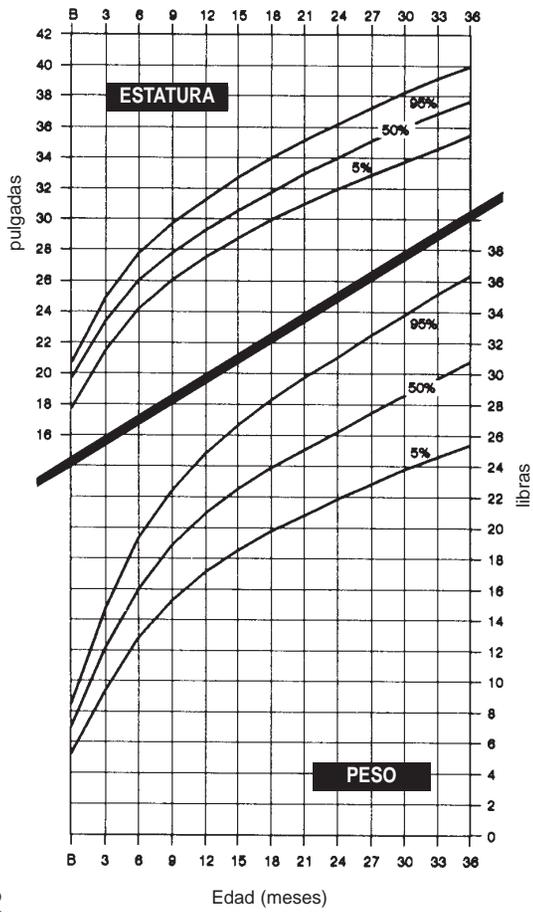
Niños, desde los 3 hasta los 18 años de edad



11

GRÁFICA DE CRECIMIENTO

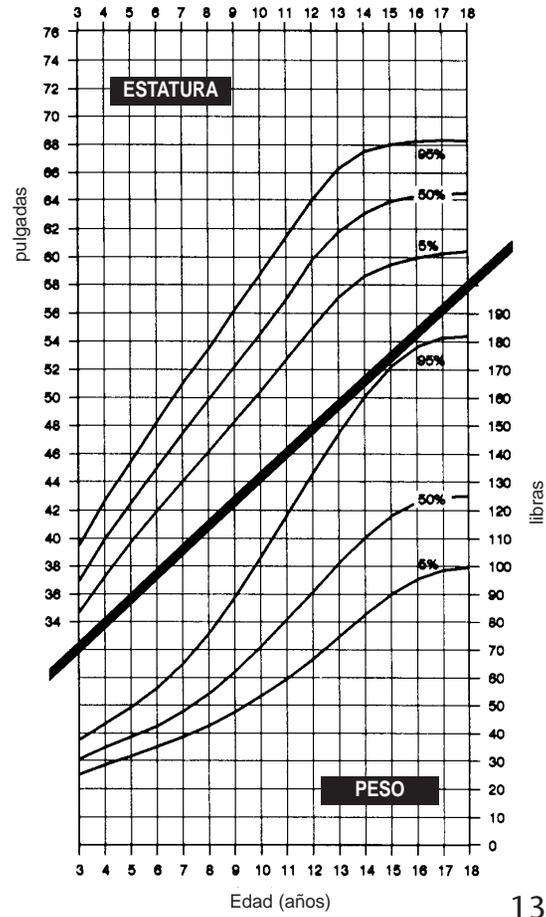
Niñas, desde el nacimiento hasta los 3 años de edad



12

GRÁFICA DE CRECIMIENTO

Niñas, desde los 3 hasta los 18 años de edad



13

EXÁMENES DE SANGRE DEL RECIÉN NACIDO

Estos exámenes de sangre deben hacerse antes de que su bebé cumpla 7 días de nacido. Generalmente se realizan antes de que el bebé salga del hospital. Si los exámenes de sangre se realizaron antes de haber transcurrido 24 horas desde el nacimiento, se recomienda que se repitan cuando el bebé tenga 1-2 semanas de edad. Entre los exámenes de detección neonatal más comunes se encuentran los de fenilcetonuria, deficiencia tiroidea y anemia drepanocítica.

PRESIÓN ARTERIAL

La presión arterial de sus hijos se debe revisar cuando tengan aproximadamente 3 años de edad. La presión arterial alta en los niños requiere atención médica. Puede ser síntoma de una enfermedad que no es evidente y, si no se trata, puede causar enfermedades graves.

Pregunte al médico de sus hijos acerca de niveles de presión arterial adecuados para sus hijos.

INTOXICACIÓN POR PLOMO

La intoxicación por plomo puede hacerle daño a sus hijos, retrasando el desarrollo físico y mental, y dañando muchas partes del cuerpo. La forma más común en que los niños sufren de envenenamiento por plomo es estar en casas viejas donde la pintura está astillándose o pelándose. Algunos especialistas recomiendan que se hagan exámenes de la concentración del plomo al año y a los 2 años de edad.

Use un (✓) para responder "sí" a las siguientes preguntas. Cualquier pregunta a la que haya respondido con "sí" posiblemente significa que su hijo necesita hacerse exámenes del plomo antes y con más frecuencia que otros niños.

Su hijo:

- ¿Ha vivido o visitado regularmente una casa construida antes de 1950? (esto puede incluir una guardería infantil, centro preescolar, la casa de una niñera o pariente, etc.)
- ¿Ha vivido o visitado regularmente una casa construida antes de 1978 (el año en que se prohibió el uso de pintura a base de plomo en las viviendas) donde recientemente se han hecho, se están haciendo, o se planea hacer renovaciones?
- ¿Tiene un hermano o hermana, amigo u otro niño que vive en el mismo hogar y quien ha recibido tratamiento, o está bajo observación por intoxicación por plomo?

VISTA Y AUDICIÓN

Se debe examinar la vista de su hijo antes de que comience a asistir a la escuela, cuando tenga aproximadamente 3 ó 4 años de edad. También es posible que necesite hacerse exámenes de la vista conforme crece. Algunos especialistas recomiendan que se hagan exámenes de audición a partir de los 3 ó 4 años de edad.

Si a cualquier edad su hijo tiene alguno de los síntomas de alerta de problemas de la vista o el oído que se presentan a continuación, hable con su proveedor de atención médica al respecto.

Síntomas de problemas de visión

- Los ojos se desvían hacia adentro (se cruzan) o hacia afuera
- Estrabismo (frunce el seño cuando trata de ver algo)
- Dolores de cabeza
- No se desempeña igual de bien en la escuela
- Vista borrosa o doble

Síntomas de problema de audición

- No responde adecuadamente a un ruido o a una voz
- Desarrollo lento del lenguaje y el habla
- Pronunciación anormal

Advertencia especial: Escuchar música a un volumen muy alto, especialmente con audífonos, puede lesionar permanentemente el oído de su hijo.

Anote los resultados de los exámenes en las páginas 18-19.

OTROS EXÁMENES

Es posible que sus hijos necesiten hacerse exámenes para prevenir problemas de salud. Los siguientes exámenes son comunes:

Examen de anemia (de sangre)—Es posible que su hijo necesite hacerse un examen de anemia cuando todavía es bebé (generalmente cerca de la fecha en que cumple un año de edad). Posiblemente los niños también necesiten hacerse este examen a medida que crecen. Algunos niños tienen más probabilidad de sufrir de anemia. Pregunte a su proveedor de atención médica acerca de este examen.

Examen de colesterol (en la sangre)—Es posible que los niños (de 2 años de edad y más) necesiten este examen, especialmente si tienen un padre que tiene altos niveles de colesterol, o si un padre o abuelo ha sufrido enfermedades del corazón antes de los 55 años de edad. Si no se tiene un historia médica familiar, es posible que sus hijos necesiten hacerse el examen si son obesos o si tienen la presión arterial alta.

Prueba cutánea de la tuberculosis—Es posible que los niños necesiten hacerse este examen si han tenido contacto cercano con una persona que tiene tuberculosis, si viven en una región donde la tuberculosis es más común que el promedio (como en una reserva de indígenas estadounidenses, un refugio para personas sin hogar o una institución), o han inmigrado recientemente de Centroamérica, Sudamérica, o el Caribe.

RÉCORD DE EXÁMENES

Tipo de examen

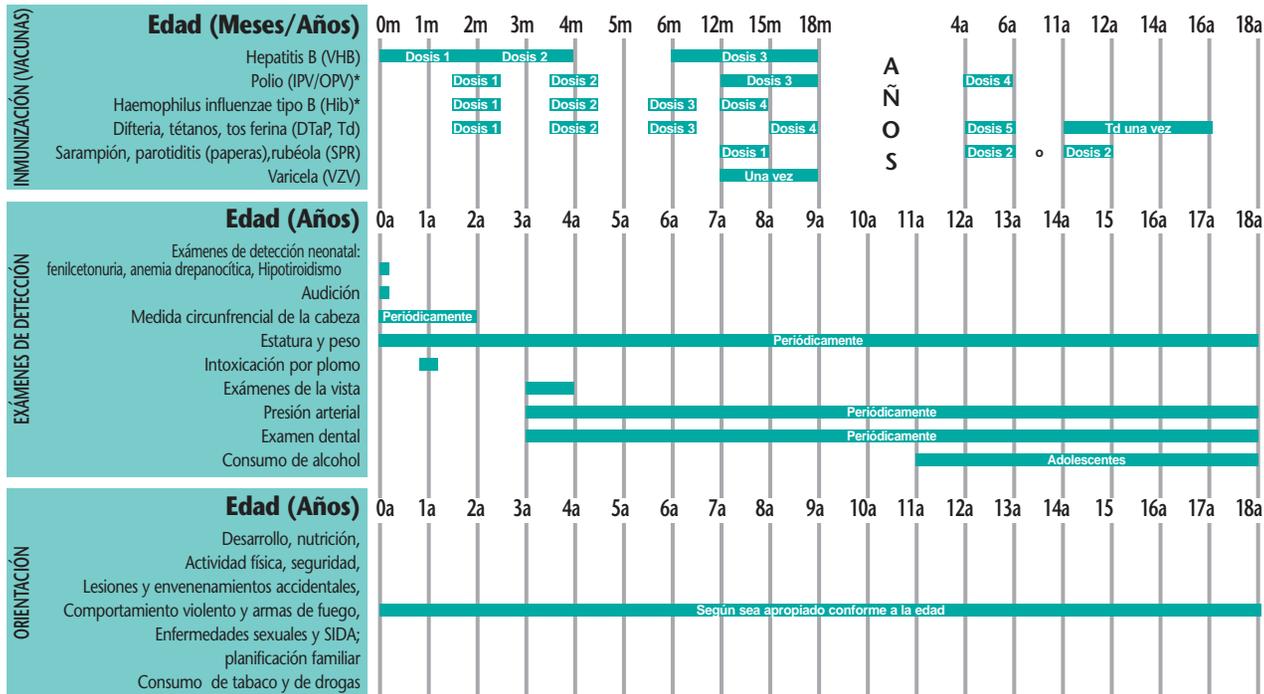
Anote la fecha, la edad, los resultados y demás información

Exámenes de detección del recién nacido (pág. 14) Fecha/edad							
Calendario: antes de que cumpla 2 semanas de edad*							
Presión arterial (pág. 14) Fecha/edad							
Calendario: regularmente a partir de los 3 años de edad*							
Examen de concentración de plomo (pág. 15) Fecha/edad							
Calendario: el primer examen a la edad de 1 año*							
Examen de la vista (pág. 16) Fecha/edad							
Calendario: el primer examen a los 3-4 años de edad*							
Examen de audición (pág. 16) Fecha/edad							
Calendario:*							
Visita al dentista (pág.26) Fecha/edad							
Calendario:*							

*Hable de las necesidades particulares de sus hijos con su médico.

CALENDARIO DE ATENCIÓN PREVENTIVA INFANTIL

Servicios clínicos preventivos para los niños con riesgo normal



■ Recomendado por la mayoría de los especialistas estadounidenses

*Las pautas pueden variar según el tipo de vacuna.

DESARROLLO

Los niños crecen y se desarrollan a ritmos diferentes. Este cuadro indica las edades en que la mayoría de los niños pequeños desarrollan ciertas habilidades. Es normal que un niño haga algunas de estas cosas después de la edad indicada aquí. Sin embargo, si sus hijos no hacen muchas de estas actividades cuando tengan la edad indicada, o si usted tiene preguntas acerca del desarrollo de sus hijos, hable con su médico.

2 MESES

- Sonríe, hace ruidos
- Mira a las personas, sigue con la mirada

4 MESES

- Hace ruido al reír
- Levanta la cabeza y el torso cuando está boca abajo, toma objetos

6 MESES

- Balbucea, busca con la mirada al oír sonidos
- Se da vuelta, sostiene bien la cabeza cuando se sienta

9 MESES

- Responde cuando lo llaman por su nombre, juega a esconder y busca la cara
- Se sienta solo, gatea, se levanta para ponerse de pie

1 AÑO

- Dice adiós con la mano, dice mamá o papá
- Camina sosteniéndose, toma objetos con el pulgar y el índice

18 MESES

- Dice tres palabras además de mamá y papá, hace garabatos en el papel
- Camina solo, come usando la cuchara

2 AÑOS

- Une dos palabras, se refiere a sí mismo por su nombre
- Corre bien, sube las escaleras solo

3 AÑOS

- Sabe su edad, ayuda a abotonarse la ropa, se lava y seca las manos
- Tira la pelota hacia arriba, monta un triciclo

4 AÑOS

- Sabe su nombre y apellido, cuenta un cuento, cuenta hasta 4 objetos
- Hace equilibrio en un solo pie, usa tijeras para niños

5 AÑOS

- Nombra cuatro colores, cuenta hasta 10 objetos
- Salta en un pie, se viste solo

NUTRICIÓN

Lo que sus hijos comen es muy importante para su salud. Siga las recomendaciones de nutrición que aparecen a continuación.

Recomendaciones para una dieta saludable

0-2 AÑOS DE EDAD

- ❑ La leche materna es el mejor alimento para los lactantes desde que nacen hasta que cumplen seis meses de edad. Proporciona buena nutrición y protege contra las infecciones. La lactancia materna debe continuarse por lo menos durante el primer año de vida, si es posible. Si esto no es posible o no se desea, se debe usar preparación (fórmula) para lactantes enriquecida con hierro (no leche de vaca) durante los primeros 12 meses de vida. La leche entera de vaca se puede usar para reemplazar la preparación para lactantes o la leche materna después de que el bebé haya cumplido 12 meses de edad.
- ❑ Los bebés alimentados con leche materna, particularmente los que tienen la piel oscura, que no reciben sol regularmente posiblemente necesiten recibir suplementos de vitamina D.
- ❑ Comience a darle al bebé alimentos sólidos cuando tenga 4-6 meses de edad. La mayoría de los expertos recomiendan que el primer alimento que se le dé sea cereal de arroz enriquecido con hierro.

- ❑ Comience a darle al bebé alimentos nuevos, uno por uno, para así saber cuáles alimentos causan problemas (alergias). Por ejemplo, espere una semana antes de comenzar a darle un nuevo cereal, verdura u otro alimento.
- ❑ Use alimentos ricos en hierro, como granos, cereales enriquecidos con hierro, y otros granos y carnes.
- ❑ No dé miel de abeja a los lactantes durante los primeros 12 meses de vida.
- ❑ No limite la cantidad de grasas durante los primeros 2 años de vida.

2 AÑOS Y MÁS

- ❑ Dé a su niño alimentos variados, incluyendo muchos granos integrales, frutas y verduras.
- ❑ Use sal (sodio) y azúcar con moderación.
- ❑ Fomente una dieta baja en grasas, grasas saturadas y colesterol.
- ❑ Ayude a sus hijos a mantener un peso adecuado dándoles alimentos buenos para la salud y animándolos a hacer ejercicio regularmente.

SALUD DENTAL Y BUCAL

Sus hijos necesitan atención dental regular desde una edad temprana. Hable con su dentista para pedir la primera visita. La buena salud bucal requiere buena atención diaria. Siga las siguientes recomendaciones.

Bebés:

- ❑ Si la mayor parte del alimento que sus hijos reciben consiste en leche materna, o si usted vive en una región donde el agua potable tiene poco fluoruro (menos de 0,3 ppm para los niños menores de 2 años de edad, menos de 0,7 ppm para los niños mayores de 2 años de edad), es posible que sus hijos necesiten gotas o tabletas de fluoruro. Pregunte a su consejero de atención médica o al departamento de suministro de agua local acerca de la cantidad de fluoruro en el agua potable y anótelas aquí: ___ ppm.
- ❑ No use el biberón como chupete, ni deje que sus hijos se duerman con el biberón en la boca. Esto puede causar caries e infecciones del oído.
- ❑ Mantenga limpios los dientes y las encías de su bebé, frotándolos con una tela húmeda después de alimentarlo.

- ❑ Cuando hayan salido varios dientes, comience a cepillar suavemente los dientes de su bebé con un cepillo de dientes suave y una cantidad muy pequeña (del tamaño de una arveja) de crema de dientes con fluoruro.

Niños mayores:

- ❑ Pregunte a su dentista acerca de los selladores dentales. Estos pueden servir para prevenir las caries en los dientes permanentes.
- ❑ Use seda (hilo) dental para ayudar a prevenir las enfermedades de las encías. Pregunte a su dentista cuándo debe comenzar a usarla.
- ❑ No permita que sus hijos fumen o mastiquen tabaco. Dé buen ejemplo: usted tampoco consuma productos de tabaco.
- ❑ Si su hijo pierde un diente permanente por un golpe, enjuáguelo suavemente y vuélvalo a poner en su lugar en la encía, o en un vaso de leche o agua fría. Acuda al dentista inmediatamente.

ACTIVIDAD FÍSICA

Para mantenerse en forma, sus hijos necesitan actividad física regularmente, ya sea jugando o practicando algún deporte. Los buenos hábitos de actividad física que se aprenden a una edad temprana pueden ayudarles a ser adultos activos y sanos. Los adultos que son físicamente activos tienen menos probabilidad de tener peso excesivo o de sufrir de enfermedades del corazón, presión arterial alta y otras enfermedades. Los adultos y los niños deben tratar de hacer alguna actividad física durante un mínimo de 30 minutos casi todos los días.

- Anime a sus hijos a participar en actividades físicas, incluyendo los deportes.
- Fomente su participación en actividades que pueden seguirse disfrutando en la edad adulta (caminar, correr, nadar, bailar, andar en bicicleta, jugar al baloncesto, al tenis, al golf).
- Realice actividades físicas con familiares y amigos; el ejercicio es más divertido cuando se hace con otras personas.
- Limite el tiempo que sus hijos pasan viendo televisión a un máximo de dos horas diarias. Anímelos a que en vez de mirar televisión, salgan al patio de recreo, vayan al parque, al gimnasio o a la piscina.
- La actividad física debe ser una diversión. No haga que el ganar sea la única meta.
- Muchas comunidades y escuelas ofrecen programas de ejercicio o deportes; averigüe los programas disponibles para sus hijos.

CONSUMO DEL TABACO

El consumo del tabaco en cualquier forma es nocivo para usted y puede perjudicar la salud de sus hijos. El consumo del tabaco—fumar o masticar tabaco—causa cáncer, enfermedades del corazón y otras enfermedades graves. Los niños que están expuestos al humo del tabaco tienen más probabilidad de sufrir de infecciones del oído, los senos nasales y paranasales, y los pulmones. Fumar en el hogar también puede causar cáncer de los pulmones en los miembros de la familia que no fuman.

Enseñe a sus hijos que no deben consumir tabaco (en ninguna forma). Si usted fuma, pregunte a su proveedor de atención médica cómo puede ayudarle a dejar de fumar.

SEGURIDAD

La causa más frecuente de muerte entre los niños son las lesiones accidentales. Lo bueno es que la mayoría de las lesiones se pueden prevenir si se siguen ciertas sencillas recomendaciones. Pregunte a su médico acerca de las formas en que puede proteger a sus hijos contra las lesiones. Llene la siguiente lista de verificación de seguridad.

Lista de verificación de guía de seguridad

Lea la lista a continuación y marque las recomendaciones que su familia ya practica. Informe a todos acerca de las recomendaciones que desconocen.

PERSONAS DE TODAS LAS EDADES:

- Use detectores de humo en su hogar. Cambie las pilas una vez al año y verifique su funcionamiento cada mes.
- Si tiene un arma de fuego en su hogar cerciórese de que ésta y las municiones (balas) estén guardadas bajo llave y en lugares separados, y que se mantienen fuera del alcance de los niños.
- Nunca conduzca después de haber bebido alcohol.
- Use siempre el cinturón de seguridad del automóvil.
- Enseñe a sus hijos las medidas de seguridad de tránsito. Los niños menores de 9 años necesitan supervisión para cruzar las calles.

- Enseñe a sus hijos cómo y cuándo llamar al **911**.
- Aprenda las técnicas básicas para salvar vidas (RCP-reanimación cardiopulmonar).
- Mantenga una botella de ipecacuana en su hogar para el tratamiento de envenenamientos. Hable con un médico o con el Centro de Control de Envenenamientos local antes de usarla. Ponga el número de teléfono del Centro de Control de Envenenamientos cerca del teléfono y escríbalo en el espacio que aparece en el interior de la portada de este libro. También cerciórese de verificar la fecha de vencimiento que aparece en el frasco de ipecacuana para saber si todavía sirve.

LACTANTES Y NIÑOS PEQUEÑOS:

- Use siempre un asiento de seguridad para el automóvil hasta que sus hijos pesen por lo menos 40 libras.
- Los asientos de seguridad deben fijarse apropiadamente en el asiento posterior del automóvil, preferiblemente en el centro.
- Mantenga los medicamentos, soluciones de limpieza y otras sustancias peligrosas en frascos con tapas a prueba de niños, bajo llave, y fuera del alcance de los niños.
- Use puertas de seguridad (arriba y abajo) en las escaleras, y barreras de protección en las ventanas que estén más arriba del primer piso.
- Mantenga la temperatura de los calentadores de agua por debajo de 120°F.

- ❑ Mantenga las tomas de enchufes eléctricos que no se usen cubiertas con protectores de plástico.
- ❑ Supervise constantemente a los bebés que estén usando caminadores (andaderas). Bloquee el acceso a escaleras y objetos que pueden caerse (como lámparas) o causar quemaduras (como estufas).
- ❑ Mantenga alejados de sus hijos los objetos y alimentos que pueden atorarse en su garganta y sofocarlos, como monedas, globos, partes pequeñas de juguetes, salchichas (sin machacar), manís (cacahuets) o dulces duros.
- ❑ Rodee las piscinas con una cerca y siempre mantenga las puertas que conducen a las piscinas con llave.

NIÑOS MAYORES

- ❑ Use siempre cinturones de seguridad en el automóvil.
- ❑ Los niños deben usar un asiento elevador hasta que sean lo suficientemente altos para que el cinturón les pueda quedar sobre el abdomen y se pueda cruzar por encima del hombro.
- ❑ Haga que su hijo use un casco cuando ande en bicicleta o motocicleta.
- ❑ Haga que su hijo use equipo de protección cuando patine y ande en tabla de patinar (casco, rodilleras y muñequeras).
- ❑ Advierta a su hijo de los peligros del consumo del alcohol y las drogas. Muchas lesiones relacionadas con los deportes han sido causadas por el consumo de alcohol o de drogas.

NOTA ESPECIAL ACERCA DEL SÍNDROME DE MUERTE SÚBITA DEL LACTANTE

El síndrome de muerte súbita del lactante es la principal causa de muerte entre los lactantes. Para dormir, coloque al lactante dormido boca arriba para reducir el riesgo de síndrome de muerte súbita.

ABUSO DE MENORES

El abuso de menores es un grave problema que se mantiene escondido. Puede ocurrir en cualquier familia. Las consecuencias, físicas y emocionales, pueden durar toda la vida. Puesto que los niños no pueden protegerse a sí mismos, nosotros tenemos que hacerlo.

Maneras de prevenir el abuso de menores

- Enseñe a sus hijo que no deje que nadie le toque las partes íntimas de su cuerpo.
- Enséne a su hijo a decir "no" y que se aleje corriendo de la persona que los toque con intención sexual.
- Tome seriamente todo lo que su hijo le informe acerca del abuso físico o sexual.
- Reporte cualquier tipo de abuso a la agencia de protección infantil estatal o local.
- Número de información: _____
- Si se siente enojado y que ha perdido el control, salga de la habitación, salga a caminar, respire profundo o cuente hasta 100. No consuma alcohol ni drogas. Estos pueden hacerle más difícil controlar la rabia. Si siente temor de que puede hacerle daño a su hijo, busque ayuda AHORA. Llame a alguien y pida ayuda. Hable con un amigo o pariente, otros padres, alguien en el clero o su consejero de atención médica. Dedique

tiempo a sí mismo. Comparta la atención infantil con el padre (o la madre), intercambie cuidado infantil con amigos o use servicios de guardería infantil.

CONFORME CRECEN SUS HIJOS

Conforme crecen sus hijos se presentan muchos asuntos importantes de salud que no están incluidos en la presente Guía de salud infantil. Entre éstos, figuran los siguientes:

- Alcohol
- Drogas
- Sexualidad
- SIDA
- Control de la natalidad

Hable con su consejero de atención médica acerca de estos importantes asuntos, incluso cuando sus hijos todavía estén pequeños. Tal vez sea conveniente pedir más asistencia de los especialistas que figuran en la lista de las siguientes dos páginas.

Empiece temprano a enseñarle a sus hijos a tomar decisiones con responsabilidad. Las decisiones que se toman irresponsablemente pueden tener consecuencias que duran toda la vida. Sus hijos necesitan de usted. Dedique tiempo para estar disponible para sus hijos, para escucharlos, aconsejarlos y apoyarlos. La recompensa merece el esfuerzo.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Si desea tener más información acerca de cómo ayudar a sus hijos a mantenerse sanos, hable con el médico de sus hijos, o con otro profesional de atención médica.

También puede obtener información de las agencias especializadas que se presentan a continuación.

SIDA

- ❑ Servicio de Información en Español sobre el SIDA (CDC AIDS Hotline in Spanish) (800) 344-7432
- ❑ Servicio de Información sobre el SIDA (CDC AIDS Hotline) (en inglés) (800) 342-2437
- ❑ Servicio de Información sobre el SIDA para Sordos TTY (CDC TTY AIDS Hotline for the Deaf) (800) 243-7889

Alcohol y drogas

- ❑ Centro de Información Nacional sobre el Alcohol y las Drogas (National Clearinghouse for Drug and Alcohol Information) (Pregunte por alguien que hable español.) (800) 729-6686

Abuso de menores

- ❑ Servicio Nacional de Información sobre el Abuso de Menores (National Child Abuse Hotline) (Pregunte por alguien que hable español.) (800) 422-4453

Orientación e intervención en casos de crisis

- ❑ Servicio Nacional de Información sobre Crisis para los Jóvenes (National Youth Crisis Hotline) (Información sólo disponible en inglés) (800) 448-4663

Alimentos y medicamentos

Administración de Alimentos y Medicamentos, Oficina de Asuntos de Consumidores (Food and Drug Administration, Office of Consumer Affairs) (Información solo disponible en inglés) (301) 827-4420

Información general sobre salud infantil

- ❑ American Academy of Pediatrics (847)228-5005 ext. 5100

Inmunizaciones

- ❑ Centros Para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): Información Sobre Vacunas Información en español (800) 232-0233
- ❑ Programa Nacional para Compensación para Problemas Causados por Vacunas (Vaccine Adverse Event Reporting System)- donde llamar para presentar su reclamo. (En inglés) (800) 822-7967

Salud materno-infantil

- ❑ Centro Nacional de Información sobre Salud Materno-infantil (National Maternal and Child Health Clearinghouse) (Sólo en inglés.) (703) 356-1964

Seguridad y prevención de lesiones

- ❑ Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor (Consumer Product Safety Commission) (Sólo en inglés. Para español, marque el 410.) (800) 638-2772
- ❑ Administración Nacional de Seguridad de Tránsito en las Carreteras, Servicio de Consulta Telefónica de Seguridad Automovilística (National Highway Traffic Safety Administration Auto Safety Hotline) (Sólo en inglés.) (800) 424-9393
- ❑ The Children's Safety Network (202)842-4450

Enfermedades de transmisión sexual

- ❑ Servicio Nacional de Información sobre las Enfermedades de Transmisión Sexual de los CDC (CDC National STD Hotline) (800) 227-8922 (en inglés) (800) 344-7432) (en español)

RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN

Recomendaciones para la Prevención es una iniciativa nacional del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services), en colaboración con organizaciones de atención de salud públicas y privadas.*

La meta de **Recomendaciones para la Prevención** es preservar la salud de todos los estadounidenses, y mejorar la atención médica preventiva que reciben.

Usted puede ayudar a practicar la prevención trabajando con sus consejero de atención médica para hacer todo lo posible por recibir toda la atención médica que usted necesita.

Usted también puede contribuir por su parte siguiendo los consejos de salud que aparecen en la *Guía de Salud Personal*. ¡Hágase cargo de su salud y viva una vida más larga y más sana!

*Ni el Servicio de Salud Pública de los Estados Unidos ni el Departamento de Salud y de Servicios Sociales patrocina o apoya ningún producto, servicio u organización en particular.